Guide du sérum personnalisé pour votre peau grasse, à imperfections et sensible

Merci de votre achat et de votre confiance.

Voici donc comme convenu la recette du sérum fait par Julien, formateur du collège d'aromathérapie D. Baudoux.

Le sérum est destiné aux personnes adultes (plus de 12 ans) sans problème de santé particulier.
Il est très déconseillé pour les femmes enceintes (surtout le 1er trimestre) ou allaitantes.

Vous aurez besoin de :

1. 1 **flacon en verre de 30 ml**.
2. D'une **balance** ou d'une **petite éprouvette.**
3. **Huile végétale de nigelle** pour ses propriétés anti-inflammatoire, cicatrisante, anti-infectieuse, anti-oxydante.
4. **Huile végétale de jojoba** car elle régule le sébum et pénètre vite dans la peau, protège de la déshydratation, nourrit, assouplit la peau et est régénérante.
5. **Huile végétale d'argan** car elle redonne souplesse et élasticité à la peau, anti-âge, très nourrissante et cicatrisante.
6. **Huile essentielle de romarin à verbénone** : casse le point noir, le surplus de sérum qui empêche le pore d' « éjecter » les bactéries qui se sont accumulées dans le follicule. Elle va aussi lisser le grain de peau pour rendre la peau toute lisse. C'est aussi une anti-infectieuse.
7. **Huile essentielle de ciste ladanifère** : ressert les pores, elle est adaptée pour les peaux sensibles. C'est une anti-bactérienne et une cicatrisante.
8. Facultatif : **vitamine E** : pour éviter le rancissement et l'oxydation des huiles et c'est aussi un excellent anti-âge.

Pour savoir où se **procurer tous ces ingrédients**, je vous invite à lire vers la fin du document.

Préparation :

1. Lavez-vous les mains.

2. Lavez le flacon au savon et essuyez-le avec un essuie-tout.

3. Mettez devant vous toutes vos huiles végétales et huiles essentielles dont vous aurez besoin.

Mode d'emploi :

1. Versez 12,9 g (ou 14 ml) d'huile végétale de Nigelle dans le flacon
2. Versez 6,9 g (ou 8 ml) d'huile végétale de Jojoba dans le flacon
3. Versez 7,4 g (ou 8 ml) d'huile végétale d'Argan dans le flacon
4. Versez 9 gouttes d'huile essentielle de Ciste ladanifère
5. Versez 6 gouttes d'huile essentielle de romarin de verbénone
6. (Facultatif) Versez 1 goutte (0,15 ml) de vitamine E.
7. Mélangez doucement le flacon fermé.

Votre sérum est fini !

Utilisation

Faites toujours un test de votre sérum. Il suffit de mettre 1 goutte sur le pli du coude et d'attendre 24 h, voire 48 h. Ce test vous permettra de savoir si vous êtes allergique ou non à l'un des ingrédients.

Mettez quelques gouttes (commencez par 4 gouttes et voyez si votre peau semble encore trop sèche ou trop grasse et ajustez en fonction) de votre sérum sur la paume de la main.
Puis faites chauffer l'huile en vous frottant les paumes.
Appliquez votre sérum sur le visage en faisant des mouvements de l'intérieur vers l'extérieur du visage.
Lavez-vous les mains à nouveau si vous avez chez vous enfants, bébés, ou animaux.
A appliquer matin et soir.

Conservation

Vous pouvez conserver votre sérum dans un endroit sec à l'abri de l'humidité et de la lumière.
Vous pouvez le conserver au moins 6 mois.
Vérifiez toujours l'odeur de votre sérum pour être sûr que les huiles végétales ne rancissent pas, surtout si vous n'avez pas mis de vitamine E.

Où trouver tous ces ingrédients ?

Avant toute chose, je vous recommande d'utiliser des produits de qualité garantie par des labels.

Si vous achetez des ingrédients de qualité moyenne, les effets seront forcément moindre. Vous devez avoir confiance à 100 % au fournisseur chez lequel vous achetez vos ingrédients.

J'ai donc cherché ce fournisseur auquel je fais confiance à 100 %. Il a la mention Nature&Progrès qui garantit une qualité exceptionnelle sur les produits et exclut les tests sur les animaux (test toxicologique, sur ingrédients et produits finis).

J'ai ainsi découvert la gamme Oleassence (Interview avec Christine), experte pour soigner les problèmes de peau avec les ingrédients naturels. Je vous recommande donc cette marque de produits et ingrédients. Vous ne serez pas déçu et vous pouvez avoir confiance à 100 % sur la qualité des produits.

Annexe : calcul du nombre de gouttes des huiles essentielles

1ml d'huile essentielle = 25 gouttes d'huile essentielle d'une manière générale

On veut doser les huiles essentielles à 2 % dans 30 ml d'huiles végétales :
2 % de 30 ml = 0,6 ml.

Après on applique la règle de 3 pour convertir ces ml en nombre de gouttes :

(25 gouttes * 0,6 ml)/ 1 ml = 15 gouttes d'huiles essentielles

Pour formuler en aromathérapie, il faut donner la majorité à 1 huile essentielle selon la pathologie à soigner.
Ici, on choisit donc de donner cette majorité à l'huile essentielle de Ciste pour son action cicatrisante et anti-bactérienne.
Ce sera donc 9 gouttes d'HE de ciste et 6 gouttes d'HE de romarin verbénone.

Merci d'avoir lu ce guide.

A bientôt sur Aromalin
Sandrine